

JADŁOSPIS NA 2025-05-07 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki
757 kcal	Tłuszcz 29,47 g, Węglowodany ogółem 94,82 g, Sód 1065,2 mg, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,63 g, w tym cukry 22,79 g, Białko ogółem 30,34 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1069 kcal	Tłuszcz 42,66 g, Węglowodany ogółem 116,43 g, Sód 2192,12 mg, Błonnik pokarmowy 9,68 g, Białko ogółem 58 g, w tym cukry 5,94 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/
581 kcal	Tłuszcz 26,96 g, Węglowodany ogółem 64,93 g, Sód 506,01 mg, Błonnik pokarmowy 7,73 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
770 kcal	Tłuszcz 24,14 g, Węglowodany ogółem 93,8 g, Sód 993,66 mg, Białko ogółem 36,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 35,09 g, Błonnik pokarmowy 7,87 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
844 kcal	Tłuszcz 25,48 g, Węglowodany ogółem 126,9 g, Sód 546,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,13 g, Białko ogółem 36,05 g, w tym cukry 6,66 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
480 kcal	Tłuszcz 24,94 g, Węglowodany ogółem 42,84 g, Błonnik pokarmowy 2,61 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 146,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kiełki ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
748 kcal	Tłuszcz 25,58 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Sód 828,89 mg, Białko ogółem 31,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, w tym cukry 24,41 g, Błonnik pokarmowy 11,76 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Makaron razowy z sosem bolońskim /Alergeny: 1,3,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/
596 kcal	Tłuszcz 10,99 g, Węglowodany ogółem 99,39 g, Sód 499,95 mg, Błonnik pokarmowy 9,9 g, Białko ogółem 22,23 g, w tym cukry 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

545 kcal	Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 53,62 g, Sód 480,2 mg, Błonnik pokarmowy 8,87 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g